



**NANTES,
PAYSAGES NOURRICIERS**

POTAGERS SOLIDAIRES AU FIL DES SAISONS

**Les jardiniers-cuisiniers partagent
leurs astuces & recettes**

Édition 2024

Depuis 2020, les Paysages Nourriciers de la Ville de Nantes se développent dans nos 11 quartiers. Aujourd'hui, 24 jardins potagers solidaires rayonnent en milieu urbain grâce aux jardinières et jardiniers de la Ville de Nantes, aux habitantes et habitants bénévoles accompagnés par des associations. Ils produisent et partagent au fil des saisons une multitude de légumes et d'idées recettes.

Ce livret est l'occasion d'ouvrir la porte de ces jardins potagers, lieux de solidarité où le partage de savoirs et de moments agréables ne font qu'un, et où l'envie d'agir est contagieuse. Ce livret est aussi l'occasion de remercier toutes celles et ceux qui sont impliqués dans la dynamique de ces espaces vivants : associations, centres socio-culturels, jardiniers bénévoles et agents de la Ville de Nantes (jardiniers, référentes Santé & Solidarité, opératrices de territoires...).

Ce livret invite à découvrir la vie et les activités du potager à chaque saison, des informations et des conseils sur les légumes qui y poussent, mais également de savoureuses recettes réalisées avec les légumes récoltés.

Nous vous souhaitons une agréable promenade au cœur des Paysages nourriciers !



Marlène COLLINEAU
Adjointe au maire
en charge de la santé



Delphine BONAMY
Adjointe au maire
en charge de
la nature en ville



Abbassia HAKEM
Adjointe au maire
en charge des solidarités
et de l'inclusion sociale

SOMMAIRE

BIENVENUE DANS LES PAYSAGES NOURRICIERS DES QUARTIERS NANTAIS

- 06 Des espaces participatifs où l'on cultive la solidarité, l'entraide et la coopération
- 07 La ville de Nantes et des acteurs engagés, réunis sur le terrain
- 08 Les potagers solidaires dans les quartiers nantais
- 09 La culture de la solidarité alimentaire et du lien social
- 10 Aux potagers solidaires, des associations toujours au rendez-vous... des bénévoles convaincus de leurs bienfaits

PRENDRE PLAISIR À S'OCCUPER D'UN JARDIN POTAGER

- 12 Tout commence avec une terre bien préparée
- 13 Au potager, tout pousse au bon endroit, au bon moment
- 14 Au potager, tout a besoin de soin et d'entretien
- 14 Prendre le temps, respirer et observer

DU POTAGER À LA CUISINE, DES LÉGUMES AUX MULTIPLES BIENFAITS

- 16 Au quotidien, fruits et légumes prennent soin de notre santé
- 18 Se repérer dans les modes de conservation et de préparation des légumes
- 22 Les nombreux avantages des légumineuses et aromatiques

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES ET BASES DE RECETTES INCONTOURNABLES

- 24 De précieux ingrédients à avoir en cuisine
- 25 Cuisiner l'œuf dans toutes ses versions
- 26 Faire sa pâte et sa tarte
- 27 Préparer ses crêpes et ses galettes
- 28 Réaliser de belles boulettes et croquettes
- 29 Faire ses cakes « maison »
- 30 Cuisiner bouillons, soupes, potages et veloutés...

UN POTAGER ET UNE CUISINE DES 4 SAISONS

- 32 Printemps
- 36 Été
- 42 Automne
- 46 Hiver

- 50 Pour participer
- 51 Pour en savoir plus...





A photograph of children in a community garden. In the foreground, a child wearing a dark blue cap and a bright yellow safety vest is reaching out to receive a small orange carrot from an adult's hands. Other children, also in yellow vests and caps, are visible in the background, working in the garden. The scene is outdoors with lush green plants and trees in the background.

BIENVENUE DANS LES PAYSAGES NOURRICIERS DES QUARTIERS NANTAIS !

Les Paysages Nourriciers, potagers solidaires de la Ville de Nantes créés en 2020 dans ses 11 quartiers, rayonnent au cœur de nos nouveaux paysages urbains. Cultivés par les jardinières et jardiniers de la Ville, avec les bénévoles, ces potagers sont des espaces de rencontre et de partage qui donnent un coup de pouce à celles et ceux qui en ont besoin. Au fil des saisons, année après année, ces potagers nourrissent aussi la curiosité et le goût de cuisiner des légumes.



DES ESPACES PARTICIPATIFS OÙ L'ON CULTIVE LA SOLIDARITÉ, L'ENTRAIDE ET LA COOPÉRATION

« Paysages Nourriciers » est un projet de potagers solidaires, porté par la Ville de Nantes et mis en œuvre depuis 2020. Objectif : apporter une aide alimentaire aux familles nantaises que les confinements et la crise covid ont fragilisées. Le principe est simple : planter, récolter et distribuer gratuitement des légumes frais cultivés sans pesticide.

Depuis, la mission des Paysages Nourriciers n'a pas changé et l'action continue. Chaque année, 24 potagers solidaires de la Ville produisent une belle diversité de légumes frais pour les habitantes et habitants aux budgets les plus limités. Les légumes récoltés sont redistribués par les associations de quartier partenaires ou les associations d'aide alimentaire.

Avec ces légumes locaux, des ateliers cuisines et des repas partagés sont organisés. L'occasion d'échanger des savoirs et savoir-faire dans une ambiance conviviale.

Ces potagers sont aussi de formidables lieux pédagogiques pour découvrir les saisons, la diversité des légumes et leurs bienfaits.

"Un jardin solidaire, c'est un espace de rencontre, d'échange de savoirs, un lieu apaisant qui aide aussi à se sentir bien, où l'on peut apporter sa contribution"

Vincent LE GALL

Chargé de projet Paysages Nourriciers, direction Nature & Jardins, Ville de Nantes

LA VILLE DE NANTES ET DES ACTEURS ENGAGÉS, RÉUNIS SUR LE TERRAIN

Initié de manière expérimentale par la Ville de Nantes, le projet "Paysages Nourriciers" allie solidarité, convivialité et nutrition-santé, tout en participant à diversifier la nature en ville.

Pour mener ce projet, les services de la Ville travaillent en lien avec une diversité de partenaires et d'acteurs associatifs, complémentaires et impliqués : associations d'agriculture urbaine, centres socio-culturels, associations de l'aide alimentaire ou associations ressources en nutrition.

Année après année, saison après saison, ce projet anime et renforce les dynamiques de coopération dans les quartiers et rassemble les nantaises et les nantais via de nouvelles formes de participation citoyenne.

"En plus de faire évoluer mes pratiques de jardinier, cultiver un potager en ville semble susciter plus de curiosité et d'échanges avec des passants que sur d'autres parterres fleuris."

Gildas HERGAT
Jardinier au Jardin des plantes,
Ville de Nantes

DES POTAGERS SOLIDAIRES QUI COMPTENT POUR BEAUCOUP

24

potagers solidaires répartis sur les 11 quartiers de la ville

5 000 m²

de terres cultivées

45 000

plantes potagères produites dans les serres municipales et replantées dans les potagers

19 tonnes

de légumes frais récoltés chaque année

Plus de

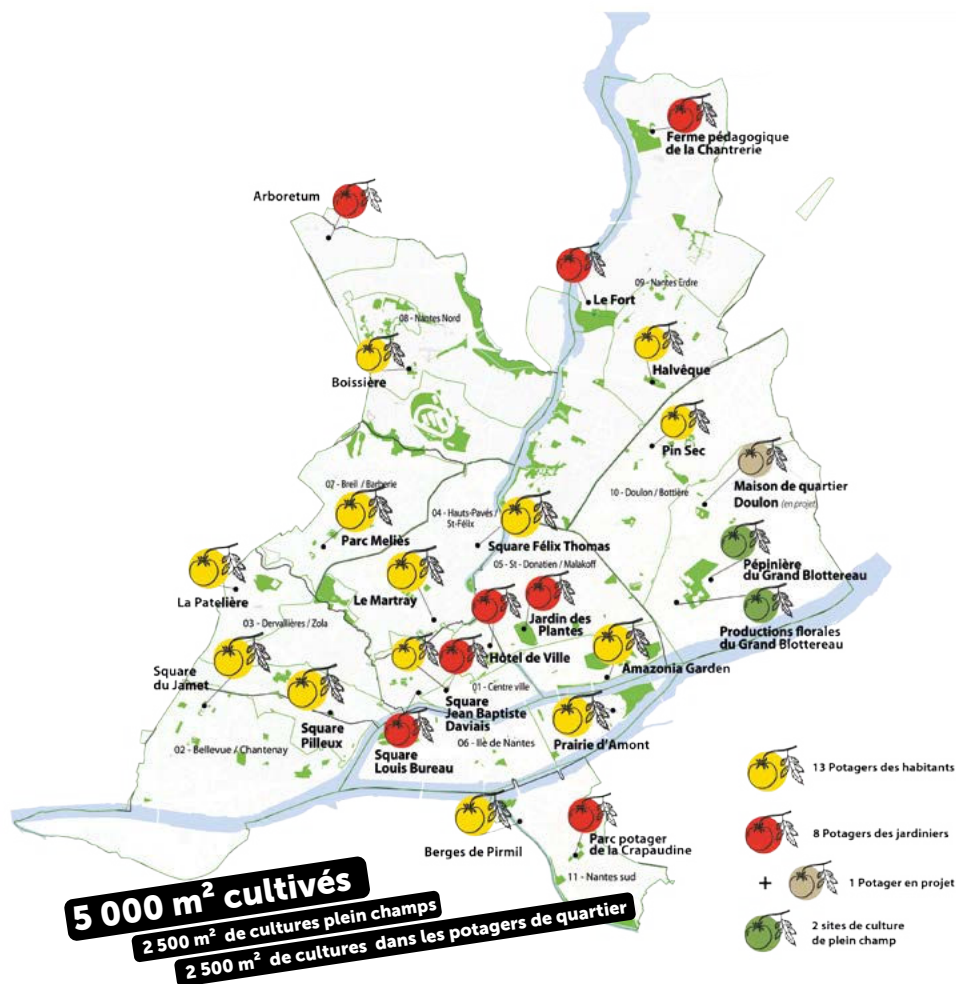
1 200

foyers bénéficiaires du « Coup de pouce en légumes » via les associations de quartier ou d'aide alimentaire

60 classes

accueillies et une centaine de temps de sensibilisation chaque année.

LES POTAGERS SOLIDAIRES DANS LES QUARTIERS NANTAIS



"Tout le monde peut donner selon ses propres talents. C'est un plaisir de venir ici, car on voit que les petites choses que l'on fait aident les personnes dans le besoin. J'apporte ma joie et ma gaieté. Ces gens qui sont ici m'en apportent en retour, et je pars enrichie."

Une jardinière bénévole au square Pilleux de Nantes, Ville de Nantes

LA CULTURE DE LA SOLIDARITÉ ALIMENTAIRE ET DU LIEN SOCIAL

À Nantes, les « Paysages Nourriciers » prennent plusieurs formes : les cultures de plein champ, pour assurer un volume conséquent de légumes frais disponibles pour l'aide alimentaire, les potagers solidaires participatifs réunissant associations et habitants, et les potagers solidaires des jardiniers pour l'aide alimentaire, les activités culinaires ou pédagogiques tout en favorisant la biodiversité.

Dans les 11 quartiers, des potagers solidaires participatifs

Toute l'année, ces potagers, cultivés par des groupes d'habitants avec l'accompagnement d'une association, accueillent des permanences et des ateliers pour apprendre à cultiver des légumes. Pour participer bénévolement, pas besoin de s'y connaître, l'objectif est aussi d'apprendre ensemble, avec l'aide de spécialistes du jardinage. Chacun participe au potager comme il le peut, sans engagement de fréquence ou de temps passé.

Plants et graines sont fournis gratuitement par les services de la Ville de Nantes.

Les potagers solidaires des jardiniers

Ces potagers sont cultivés par des jardiniers de la Ville de Nantes. Chaque année, ils produisent toute une diversité de légumes redistribués à des associations d'aide alimentaire ou à des partenaires associatifs dans les quartiers, pour réaliser des ateliers de cuisine, des repas partagés et des distributions alimentaires.

Ces potagers solidaires, ainsi que certains potagers participatifs accueillent des animations scolaires.



Au Grand Blottereau, des cultures en plein champ et une grande Fête des Récoltes !

Les cultures en plein champ sont organisées, chaque année, à la pépinière municipale du Grand Blottereau, par les jardiniers de la Ville de Nantes, auxquels viennent prêter main-forte les bénévoles de l'association nantaise partenaire Bénénova. Au début de chaque automne, s'y déroule la Fête des Récoltes, où des personnes des différents quartiers viennent, ensemble, récolter les courges et les choux, dans un grand moment convivial.

AUX POTAGERS SOLIDAIRES, DES ASSOCIATIONS TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS...

Que l'on soit un jardinier confirmé ou que l'on mette pour la première fois la main au sac de terreau, on est toujours utile et toujours accompagné au potager solidaire ! Chaque potager a son référent technique, disponible lors des permanences pour partager ses connaissances et conseils sur les bons gestes à mettre en œuvre au fil des saisons.

Ces potagers solidaires sont aussi des lieux où se ressourcer au contact de la nature, à chaque saison. Ce sont des espaces où il est possible de se rencontrer, d'échanger et de partager, entre bénévoles et acteurs associatifs d'un même quartier. Pour nourrir le lien social et faire de ces potagers des lieux de vie à part entière, des événements conviviaux et des ateliers thématiques y sont souvent organisés.



...ET DES BÉNÉVOLES IMPLIQUÉS DANS LEUR QUARTIER

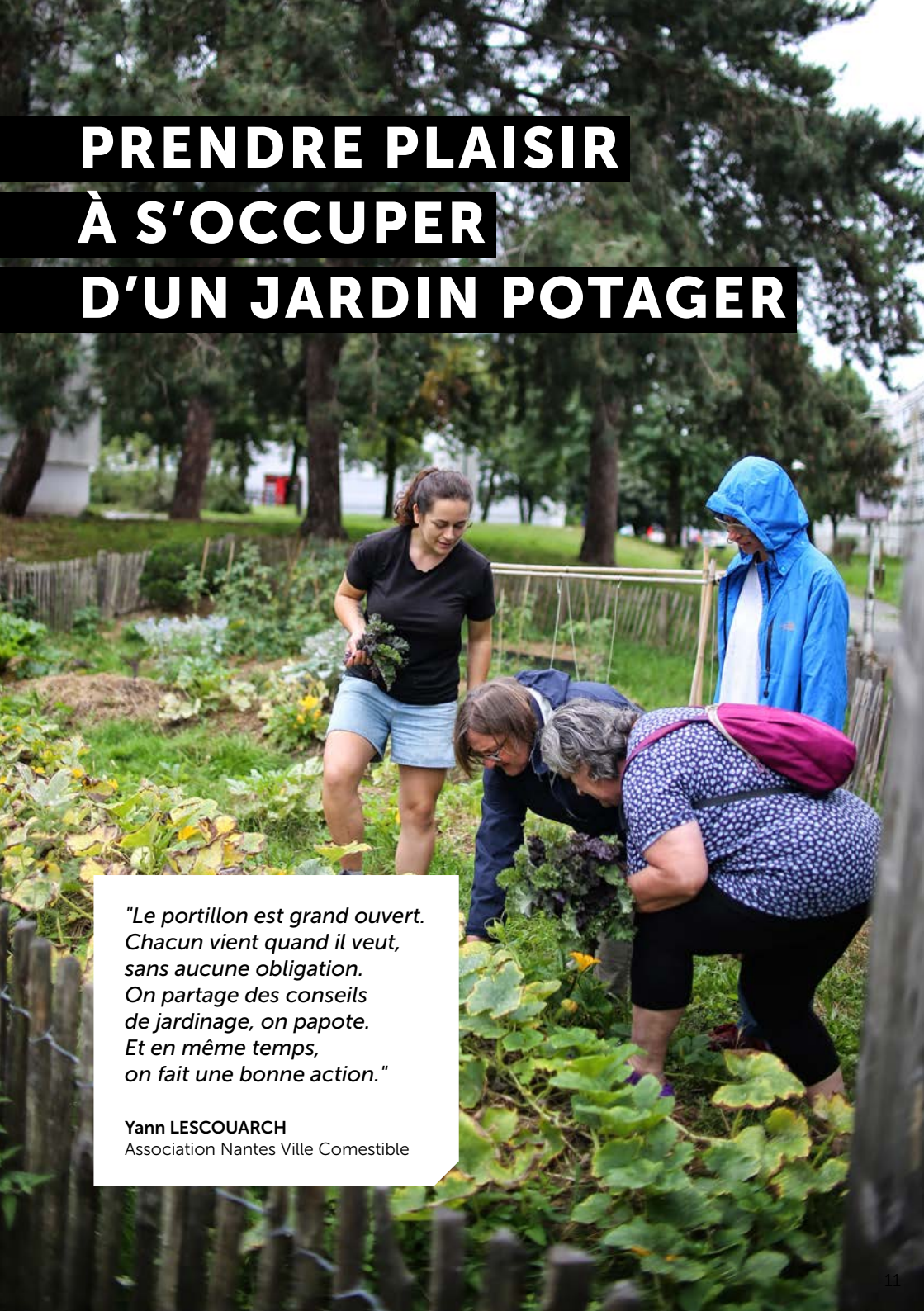
"J'aime le toucher, le contact de la terre, et le plaisir de voir pousser et de récolter. J'aime aussi ce jardin car il me permet d'avoir des contacts avec d'autres personnes et des échanges. On discute, ça permet de voir du monde et ça fait du bien."

Un jardinier bénévole au potager Berges de Pirmil, Ville de Nantes

"C'est un gain pour mon pouvoir d'achat, c'est un gain pour ma santé, c'est un gain socialement parce que ça me fait sortir pour rencontrer des gens, et c'est un gain parce que je suis dans la nature."

Une jardinière bénévole au square Pilleux, Ville de Nantes

PRENDRE PLAISIR À S'OCCUPER D'UN JARDIN POTAGER

A photograph of four people in a community vegetable garden. A woman in a black t-shirt and light blue shorts stands on the left, holding a small plant. A man in a blue jacket and a woman in a blue patterned shirt and black pants are bent over, working in the garden. Another woman in a blue hooded jacket stands on the right. The garden is filled with various plants, including leafy greens and purple flowers. The background shows trees and a fence.

*"Le portillon est grand ouvert.
Chacun vient quand il veut,
sans aucune obligation.
On partage des conseils
de jardinage, on papote.
Et en même temps,
on fait une bonne action."*

Yann LESCOUARCH
Association Nantes Ville Comestible

TOUT COMMENCE AVEC UNE TERRE BIEN PRÉPARÉE

De la préparation du sol jusqu'à la récolte, un potager se construit patiemment, petit à petit, au fil des saisons. Tour d'horizon des bonnes pratiques qui sont employées au potager par les jardinières et les jardiniers des Paysages Nourriciers...

Nourrir son sol

Avant de planter, il faut toujours enrichir son sol avec différents amendements, des matières organiques, qui vont fertiliser les futures zones de culture.

Quel fertilisant naturel emploie-t-on le plus souvent ?

Le compost est le produit de la dégradation des déchets végétaux du potager, de la cuisine et des restes de repas. Un compost peut être réalisé individuellement dans son jardin ou collectivement en pied d'immeuble. Apporter du compost fertilise le sol du potager et enrichit aussi la vie du sol en attirant les petites bêtes qui aident au jardin. Il existe aussi la méthode des engrais verts (voir page 42).

"Des fois, on a beau tout bien faire, ça ne marche pas et ce n'est pas grave ! Le jardin, c'est d'abord faire avec le vivant, avec les aléas... il faut accepter que tout ne se passe pas comme prévu."

Émilie CORLAY

Animatrice de Paysages Nourriciers,
direction Nature & Jardins,
Ville de Nantes

Protéger son sol

Comme nous, le sol a besoin d'être protégé des fortes chaleurs et des grands froids, alors on va le recouvrir d'un paillage. En été, celui-ci l'aidera à maintenir l'humidité aux pieds des plants et à mieux traverser les épisodes de sécheresse. En hiver, il protégera le sol et les plantes du gel.

Quel paillage emploie-t-on au potager ?

On peut utiliser toute une diversité de paillages : de la paille, de la tonte de gazon, du broyat de bois, de la laine, des feuilles mortes...



AU POTAGER, TOUT POUSSE AU BON ENDROIT, AU BON MOMENT

Aménager ses plantations

Sur ce sol fertile vont pousser toutes sortes de plants potagers. Chaque plant a besoin d'une place adaptée pour pouvoir pousser, en rampant, en montant, en grimpant...

Pour les aider à bien grandir, il peut être utile de construire et d'installer de petites structures : tuteurs, tipi en bambou, grillage, cordes... Ces installations peuvent aussi se révéler très utiles pour apporter de l'ombre à certaines plantes... comme aux jardinières et jardiniers ! Jardiniers de la Ville de Nantes et associations sont toujours prêts à aider les participants et ont plein d'idées d'aménagements à partager. Il suffit d'en parler avec eux.

À chaque légume sa façon d'être semé ou planté à différentes périodes de l'année.

Que sème-t-on « en ligne » ?

Les radis, carottes, salades, navets, betteraves... dont les graines sont saupoudrées (comme du sel) en suivant une ligne pour créer un rang.

Que sème-t-on « en poquet » ?

Les pois, les haricots, les courges... dont on va semer plusieurs graines dans le même trou.

Que sème-t-on « à la volée » ?

Cette technique convient surtout aux bandes fleuries et aux engrais verts. On sème alors les graines par poignées, en les jetant d'un geste circulaire et régulier (comme on farine un plan de travail en cuisine).



Que plante-t-on ?

De jeunes plants de légumes qui ont grandi en pots. On met aussi en terre les bulbes d'oignons, d'échalotes, de fleurs...

AU POTAGER, TOUT A BESOIN DE SOINS ET D'ENTRETIEN

Arroser au bon moment

L'arrosage est indispensable tout au long de la vie des légumes, du semis aux récoltes, selon la météo et les besoins de chaque plante. Pour un arrosage efficace, qui limite l'évaporation et profite bien aux plants et aux futurs légumes, il est préférable d'arroser tôt le matin, précisément au pied des plants. Il est aussi possible d'apporter des purins à l'arrosage pour leurs multiples bienfaits (voir page 36).

Limiter l'arrosage

Disposer une bonne épaisseur de paillage au pied des plantations permet d'économiser de nombreux arrosages. On dit souvent : « 1 paillage vaut 10 arrosages ».

Désherber aux pieds des plantations

Les herbes sauvages se plaisent aussi au potager ! Désherber, enlever les indésirables au pied des plants est donc régulièrement nécessaire.

Le paillage est un bon allié qui limite le désherbage : avec lui, les herbes folles ont du mal à pousser ou sont plus faciles à arracher.

Tailler les plantations

Certaines cultures potagères aiment être taillées régulièrement, comme les plants de courges et de tomates. La taille favorise la production et facilite la récolte. Tailler permet également d'aérer les plants ce qui va limiter les maladies qui se propagent par l'humidité.

Éloigner les ravageurs

Toutes les petites bêtes ne sont pas les bienvenues au potager ! Pour préserver les récoltes, éloigner les ravageurs est indispensable. Des astuces et des techniques existent, à l'aide d'odeurs ou de prédateurs choisis, pour se préserver des punaises, pucerons, doryphores, limaces... C'est ainsi qu'au potager, coccinelles et oiseaux deviennent de précieux « auxiliaires » de culture !

PRENDRE LE TEMPS, RESPIRER ET OBSERVER

Aller au potager ne veut pas dire jardiner tout le temps ! Le potager invite aussi à vivre au grand air, au milieu des plantes, à se promener dans ses allées, à observer et contempler la nature qui nous entoure. Chaque saison y amène ses odeurs, ses couleurs, ses petites bêtes et ses plantes sauvages qui viennent s'installer ou passer dans le jardin. Venir au potager solidaire permet d'échanger entre jardiniers, ou avec les curieux de passage, qui deviendront peut-être de futurs jardiniers bénévoles.

En toute saison, être au jardin offre l'occasion d'observer la faune qui trouve refuge au potager. En mars, on observe le retour des hirondelles qui annonce l'arrivée des beaux jours... les fleurs et petites bêtes en été, les couleurs qui évoluent en automne et le rouge-gorge ami du jardinier en hiver.





DU POTAGER À LA CUISINE, DES LÉGUMES AUX MULTIPLES BIENFAITS...

"Au-delà de l'urgence alimentaire, les légumes servent également à confectionner des repas partagés favorisant la convivialité et le relais d'informations aux habitants."

Rosen BONNET

Coordinatrice Précarité Alimentaire,
direction de l'Inclusion Sociale,
CCAS de la Ville de Nantes

AU QUOTIDIEN, FRUITS ET LÉGUMES PRENNENT SOIN DE NOTRE SANTÉ

Rapides à cuisiner quand ils sont poêlés, à la vapeur, en soupe ou en crudités, les légumes proposent aussi toute une palette de saveurs et de couleurs, pour des recettes gourmandes et créatives !



Un rôle actif, protecteur et préventif pour notre santé

Les fruits et les légumes offrent de très bonnes qualités nutritionnelles. Riches en fibres, vitamines et minéraux, ils apportent également de l'eau, indispensable à notre organisme. Ils jouent un rôle protecteur pour notre santé et participent à la prévention de maladies, comme certains cancers, les maladies cardiovasculaires, le surpoids, le diabète...

Toujours bons, sous toutes leurs formes

Les légumes sont accessibles sous une multitude de formes, de préparations et de conservations : crus, cuits, fermentés, en saumure, frais ou surgelés quand ils sont « au naturel », en conserves, en bocaux... Quels que soient ces modes de conservation, leurs propriétés nutritionnelles sont préservées !

Et si on n'a pas l'habitude de cuisiner ou de manger des légumes ?

Pour commencer, on peut prendre 1 part de légume par jour, puis 2, puis 3, crus ou cuits, que l'on peut associer à son repas habituel. On prend ainsi, à son rythme, l'habitude de manger des légumes tous les jours, puis à tous les repas !

Se repérer, toute l'année, dans les légumes de saison

Palette de couleurs, promesse de saveurs, les légumes de saison sont aussi de grands bienfaiteurs pour la santé. Pour manger un légume savoureux mieux vaut, quand c'est possible, le choisir de saison et produit localement en agriculture biologique.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

0105-07784



Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



SE REPÉRER DANS LES MODES DE CONSERVATION ET DE PRÉPARATION DES LÉGUMES

Légumes

Comment le conserver (durée approximative)

Comment le préparer et le consommer

Aubergine



Fraîche, elle se conserve 1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Elle se congèle en rondelles, crues ou blanchies 4 min dans de l'eau bouillante citronnée.

Elle se consomme uniquement cuite. Par sa texture spongieuse, elle se gorge facilement de graisse. On choisira donc plutôt une cuisson à la vapeur, à l'étuvée, mijotée ou grillée au four. On la prépare en ratatouille, curry, caviar, gratin ou en garniture sur une base de pizza, de pâtes....

Betterave



Fraîche, la racine se conserve plusieurs mois dans du sable ou 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

La racine peut se congeler en morceaux, cuite ou crue.

La feuille se conserve seulement 2 jours au réfrigérateur.

La racine se mange crue, râpée en salade, cuite ou marinée en tranches très fines.

La racine peut être cuite avec sa peau dans de l'eau bouillante ou à la vapeur. Pour préserver sa couleur, on lui garde quelques centimètres de tige et sa peau.

Une fois cuite, on l'épluche.

Les jeunes feuilles se consomment crues en salade, ou cuites comme l'épinard. La tige se prépare, comme une côte de blette, découpée en petits tronçons.

La betterave se prête aussi très bien à la déshydratation et à la lactofermentation.

Blette



Fraîche, elle se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, dans un linge légèrement humide.

Séparées des feuilles, les côtes de blettes se conservent quelques jours de plus.

Les feuilles se congèlent très bien (entières ou hachées) mais pas les côtes.

La feuille jeune (partie la plus nutritive) se consomme crue, ou cuisinée comme les épinards, en tarte, cake, soupe... Elle peut s'utiliser, comme une feuille de vigne, pour des roulés farcis.

La côte se mange cuite à la vapeur, à l'eau, frite, en gratin ou poêlée.

Légumes

Comment le conserver (durée approximative)

Comment le préparer et le consommer

Carotte



Fraîche, la racine, séparée des feuilles, se conserve quelques mois dans le sable dans un lieu sec et frais, ou 2 semaines au réfrigérateur dans un linge humide.

Fraîches, les feuilles se conservent 2 jours au réfrigérateur ou se congèlent crues et hachées.

La racine se prépare crue (brossée et non épluchée), ou cuite en soupe, purée, à la vapeur...

Les feuilles se cuisinent en soupe, tarte, flan, galette...

Chou (blanc, vert, fleur, rave, brocoli...)



Frais, le chou pomme ou rave se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur.

Brocoli ou chou-fleur se conservent seulement 4 à 5 jours.

La lactofermentation permet de conserver les choux, et de doubler leur teneur en vitamine C.

La feuille de chou se consomme crue, en salade, ou cuite à la vapeur, braisée, en soupe, potée...

La fleur (chou-fleur, brocoli) se mange crue ou cuite, al-dente, poêlée, en gratin, soupe, purée, quiche...

Le bulbe de chou rave se consomme cru, râpé ou à croquer, mais aussi cuit (gratin, soupe...).

Concombre



Frais, il se garde 1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Il ne se congèle que cuit.

Il se conserve aussi au vinaigre, à la façon des cornichons (découpé en rondelles ou en bâtonnets).

Il se consomme surtout cru (en bâtonnets à croquer ou en salade...).

Il peut se cuire en soupe, à l'étuvée, braisé, à la vapeur...

Il se prépare en boissons très désaltérantes.

Les variétés actuelles ne sont plus amères et il n'est plus nécessaire de le faire dégorger. Il garde ainsi son croquant et ses vitamines.

Légumes

Comment le conserver (durée approximative)

Comment le préparer et le consommer

Courge



Elle se garde entre 3 mois et 1 an, dans un lieu sec et aéré. Plus sa conservation est longue, plus la courge va gagner en vitamines et sucre.

Coupée, elle se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Elle se congèle découpée, cuite ou crue.

Elle se mange cuite, cuisinée en soupe, couscous, curry, gratin, tarte, risotto... mais entre aussi dans des pâtes à pain et des préparations sucrées. Noix de muscade ou cannelle relèvent particulièrement son goût !

Certaines variétés ont la peau dure et sont plus faciles à peler après cuisson (à l'eau, à la vapeur ou au four).

D'autres peuvent se manger avec la peau, comme le potimarron.

Courgette



Fraîche, elle se garde 2 jours à 1 semaine, selon sa maturité, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Elle se congèle, découpée en tranches, crues ou blanchies.

Elle peut être marinée au vinaigre.

Pour conserver tous ses nutriments, on mangera la courgette avec sa peau et, de préférence, crue (râpée, coupée en petits dés, marinée...) ou très légèrement cuite (sautée, à la vapeur...).

Sa texture et sa saveur se prêtent à de nombreuses recettes (ratatouille, cakes, galettes...).

Fève



Les grains dans leur cosse se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Les fèves, cosses et grains, se congèlent une fois blanchies.

Les grains se consomment crus (en salade ou à la croque au sel) ou cuits à la vapeur, à la poêle, en purée, en soupe.

Les cosses, fraîches et tendres, se cuisinent comme des haricots verts, après avoir retiré leurs filaments.

Poireau



Il se garde 1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Il se congèle cru ou après avoir été blanchi.

Le poireau se cuit à la vapeur, braisé, en fondue, en soupe, en salade avec vinaigrette, en tarte, quiche, omelette, gratin...

Les parties les plus vertes et dures du poireau peuvent être réservées pour la soupe.

Légumes

Comment le conserver (durée approximative)

Comment le préparer et le consommer

Haricot vert Haricot demi-sec



Frais le haricot vert frais se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un torchon humide.

Le haricot vert se congèle une fois blanchi.

Le grain demi-sec se conserve dans sa coque une semaine au réfrigérateur.

Devenu sec, le grain se conserve 1 an dans un récipient hermétique.

Le haricot vert se mange cuit et accompagne de nombreux plats. Pour conserver ses vitamines et nutriments, on préférera une cuisson brève, de type vapeur douce, qui gardera aussi son croquant.

Avant sa cuisson, le haricot sec exige un temps de trempage. On peut accompagner sa cuisson longue d'une feuille de laurier ou de sauge.

Poivron



Frais et entier, non découpé, il se garde 1 semaine dans le bac du réfrigérateur.

Il se congèle, découpé en dés, et de préférence blanchi pour conserver sa vitamine C.

Rôti et mis en bocal dans de l'huile d'olive, il se conservera 2 à 3 mois.

Le poivron se prête à toutes les préparations, cru ou cuit ! On le mange cru, en dés ou lamelles dans une salade, ou cuit au grill, au four, à l'étouffée, à la vapeur, poêlé, sauté... Il colore une garniture de pizza, en omelette, et donne de la personnalité à une sauce.

Pomme de terre



Elle se garde 1 an, dans un local aéré et sec, à l'abri de la lumière pour éviter sa germination.

Elle ne se conserve pas au réfrigérateur, car le froid transforme son amidon en sucre.

Elle se consomme toujours cuite : frite, bouillie, à la vapeur, sautée, en purée, en gratin, en base de salade tiède ou froide...

Cuire la pomme de terre avec sa peau préserve ses minéraux et ses vitamines.

Tomate



Fraîche, elle se garde 3-4 jours à température ambiante.

On lui évite un passage au réfrigérateur qui va altérer sa saveur et sa texture.

Leur achat en conserve assure une cuisine en hiver.

Cuite ou crue, la tomate se marie avec presque tout : légumes, viandes, poissons et céréales...

Elle est aussi un ingrédient indispensable à de nombreuses sauces et s'accorde très bien avec de nombreux aromatiques.

Comme pour tous les légumes rouges ou oranges, la peau de la tomate est riche en antioxydants.

LES NOMBREUX AVANTAGES DES LÉGUMINEUSES ET AROMATIQUES



Tout un monde de légumineuses à découvrir et redécouvrir dans l'assiette...

Consommées depuis la nuit des temps, partout dans le monde, les légumineuses représentent plus de 13 000 variétés différentes : des lentilles (vertes, corail, noires), des haricots (blancs, rouges, noirs), des pois chiches, des pois cassés et des fèves... On les appelle aussi les légumes secs !

Riches en fibres, les légumineuses sont aussi une bonne source de protéines végétales, et peuvent remplacer la viande dans certains menus. Abordables, on en trouve sous toutes les formes : légumes secs à cuire, en bocaux, conserves... Elles se consomment seules, en garniture de viande ou de poisson, ou avec des légumes, des pâtes, du riz, de la semoule...

Pour un apport en protéines

Associer 1 portion de légumineuses à 2 portions de céréales (de préférence complètes ou semi-complètes) pour bénéficier d'un apport nutritionnel équivalent à la viande. Exemple : couscous de légumes et pois chiches, curry de lentilles et riz... Pour être plus digeste, il est préférable de faire tremper les pois chiches, les haricots blancs ou rouges la veille pour le lendemain.

Pour la culture du potager

La culture des légumes secs améliore la nature et la fertilité des sols. De plus, elle ne nécessite pas d'engrais. Consommer des légumineuses est donc une bonne idée pour préserver à la fois sa santé, la biodiversité et l'environnement !

Des aromatiques pour égayer le potager, la cuisine et sa santé !

Les aromatiques sont autant utiles à la réussite des cultures qu'à la réussite d'un plat... Le basilic par exemple éloigne les pucerons, les mouches et les moustiques. Dans les cultures, on le trouve souvent à côté de la tomate ! Et entre eux deux, ça marche aussi bien au potager que dans l'assiette... La sauge protège chou, concombre et carotte, le thym protège le fraisier et la menthe et le radis... Si les aromatiques jouent un rôle protecteur pour les cultures, elles le jouent aussi pour notre santé. Naturellement, menthe, sauge, basilic, thym et autres plantes aromatiques ont de nombreuses vertus médicinales qui se révèlent soit ciselées dans l'assiette, soit en infusion dans de l'eau.

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES ET BASES DE RECETTES INCONTOURNABLES



Nature & Jardins
NANTES

*"Pour avoir envie
de déguster des légumes,
il faut les connaître et oser
les cuisiner."*

Marion GASSIOT

Chargée de projet nutrition santé,
direction santé publique,
Ville de Nantes

DE PRÉCIEUX INGRÉDIENTS À AVOIR EN CUISINE

Certains aliments se conservent bien et longtemps dans nos placards ou nos réfrigérateurs. Ils sont d'une aide précieuse au moment de trouver l'inspiration, pour compléter des légumes frais et cuisiner des plats savoureux et sympatiques, avec peu...

Qu'avoir en réserve dans son placard et son réfrigérateur ?

Des légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches, etc.) à cuire ou déjà cuits en conserve ou bocal, rapides à préparer. Les légumes secs ont l'avantage d'être peu coûteux et riches en fibres et en protéines végétales (voir p.22).

Des céréales, de préférence complètes ou semi-complètes (riches en fibres), tels que le riz, les pâtes, la semoule, le pain... Faciles et rapides à cuisiner, elles sont la base de nombreuses recettes et complètent bien les légumes frais et les légumes secs dans l'assiette.

Des farines de céréales variées, blanches mais aussi semi-complètes, complètes, de sarrasin, de seigle... Celles-ci permettront de réaliser fonds de tarte, gâteaux, crêpes, sauces...

Des conserves de légumes non préparés : tomates, petits-pois, haricots verts, champignons ...

Des conserves de poissons : thon, sardines, maquereaux...

Des huiles, si possible variées, à alterner en cuisine pour profiter des bienfaits de chacune : huile d'olive et de colza en priorité, puis huile de lin, de noix, riches en Oméga-3...

Des épices : cumin, curcuma, curry, poivre, gingembre moulu, paprika, piment doux, noix de muscade, clou de girofle, safran, carvi...

Des herbes aromatiques fraîches, déshydratées ou surgelées : persil, basilic, ciboulette, aneth, cerfeuil, coriandre, romarin, ail, oignons, échalotes...

Des fruits à coque non salés : amandes, noisettes...

Des produits laitiers : lait, yaourts, fromage blanc, fromage râpé...

Des œufs, sources de protéines, indispensables pour de nombreuses recettes salées et sucrées.





CUISINER L'ŒUF DANS TOUTES SES VERSIONS

Source de protéines, il est très utile dans de nombreuses recettes, salées comme sucrées : omelettes, œufs cocotte où à la coque, clafoutis, frittatas... Peu cher, nourrissant, il est pratique et rapide à cuisiner et peut être associé à toutes sortes de légumes.



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Omelette poireau-bacon, blettes-jambon ou tofu, poivron-olives-feta ou fromage de chèvre, fenouil-truite fumée, courges-cheddar, courgettes-fromage de chèvre...

RECETTE D'OMELETTE AU FOUR

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 œufs par personne
- 1 tasse par œuf de légumes coupés en petits morceaux
- 1 à 4 cuillère(s) à soupe par œuf de lait ou crème fraîche et/ou sauce tomate
- 1 petit oignon ou 1 échalote et/ou 1 gousse d'ail
- Facultatif : champignons, fromage, etc.

PRÉPARATION (20 MN)

1. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème et/ou la sauce tomate, sel et poivre, épices et/ou herbes aromatiques. Réserver de côté cette première préparation.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et/ou l'ail et/ou l'échalote, avec un peu d'huile.
3. Ajouter les légumes (et les ingrédients facultatifs), remuer doucement avec une spatule en bois.
4. Verser cette deuxième préparation dans un plat allant au four.
5. Verser la 1^{re} préparation d'omelette sur le plat de légumes et, si souhaité, ajouter du fromage dessus.
6. Mettre au four à 180°C, non préchauffé, le temps de cuire les œufs.

Cette recette se déguste chaude, tiède ou froide, accompagnée d'une salade ou autres crudités.



FAIRE SA PÂTE ET SA TARTE...

Faire une pâte à tarte est à la fois simple et rapide. Salée ou sucrée, la préparation d'une tarte est aussi une activité qui plaît aux enfants.



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Tarte tomates-sardines sur fond de moutarde, tarte poireau-fromage de chèvre, tarte potiron sucré ou salé, tarte pomme-cannelle...

Il y a tellement de garnitures possibles !

RECETTE DE LA PÂTE JUSQU'À LA TARTE

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

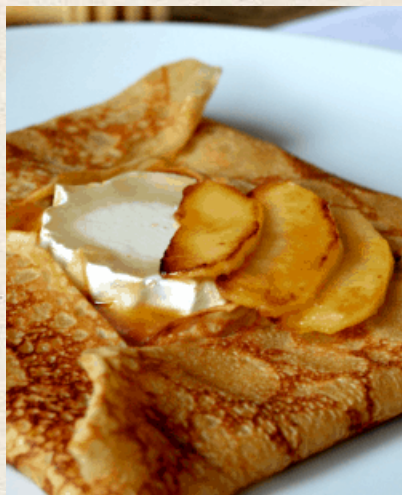
- 250 g de farine (on peut utiliser un mélange de farine blanche et de sarrasin par exemple)
- 125 g de beurre ramolli ou 7 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à café de sel
- de l'eau

PRÉPARATION (15 MN)

1. Mélanger la farine et le sel dans un grand bol
2. Ajouter la matière grasse (huile ou beurre) à la farine, en pétrissant du bout des doigts, pour obtenir une sorte de semoule grossière au bout de 2 ou 3 minutes.
3. Incorporer de l'eau, petit à petit, pour lier la pâte et former une boule.
4. Étaler au rouleau à pâtisser la boule de pâte sur du papier cuisson
5. Garnir selon ses envies ou sa recette et enfourner.
6. Cuire au four à 180 °C pendant 30/40 min.

ASTUCE GAIN DE TEMPS

Doubler les quantités et congeler la moitié de la pâte, sous forme de boule, dans un sac congélation.



PRÉPARER SES CRÊPES ET SES GALETTES

Crêpes et galettes font le plaisir de tous ! Ouvertes à toutes les idées d'associations gourmandes.



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Garnir vos galettes avec des légumes de saison cuits (brocolis, blettes, chou kale...) coupés en fins morceaux et accompagnés de sauce béchamel, des légumes grillés et du fromage, jambon-fromage et fondue de poireaux, courgettes poêlées aux oignons, roquefort et noix...

RECETTE DE PÂTE À CRÊPE OU GALETTE

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 2 tasses de farine (blé, sarrasin, seigle...)
- 1 à 2 œufs battus en omelette
- 2 à 3 tasses de liquide (lait ou lait végétal ou eau)
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION (5 MN)

1. Verser la farine dans un saladier, incorporer le lait ou l'eau, en tournant doucement avec une spatule ou un fouet.
2. Ajouter les œufs battus, le sel.
3. Si possible, laisser reposer la pâte 1 à 2h au réfrigérateur (toute la nuit si la recette utilise de la farine de sarrasin).
4. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile ou du beurre.
5. Une fois que la poêle est bien chaude, verser une petite louche de pâte à crêpe, et répartir la pâte en faisant tourner la poêle.
6. Lorsque la crêpe, ou la galette, glisse dans la poêle, la retourner à l'aide d'une spatule pour cuire l'autre face.
7. Ajouter la garniture voulue sur la moitié de la surface de crêpe ou de la galette, rabattre l'autre moitié dessus et finir de cuire la pâte.

Cette recette se déguste chaude, tiède ou froide, accompagnée d'une salade ou autres crudités.



RÉALISER DE BELLES BOULETTES ET CROQUETTES

Nutritives et créatives, boulettes et croquettes font toujours plaisir accompagnées d'une salade verte. Économiques, elles permettent d'utiliser ce que l'on a en réserve sur le moment : des légumes secs, des herbes fraîches et des légumes du potager...



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Recette particulièrement adaptée aux légumes racines : carotte, céleri rave, chou-rave, betterave, panais..., mais aussi à toutes les courges. Elle sera encore meilleure si on râpe finement les légumes et en étant, bien sûr, généreux en herbes et/ou épices.

BASE DE RECETTE POUR CROQUETTES

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 1,5 à 2 tasses de légumineuses cuites ou en conserve
- 1 tasse de céréales cuites (couscous, riz, sarrasin...) ou flocons d'avoine secs
- 1 œuf battu dans un bol, sel, poivre
- Des aromates à son goût : oignon, ail, épices, persil, estragon, ciboulette...
- Facultatif : des légumes râpés ou en purée (0,5 tasse max),
- Facultatif : des noix ou des graines (0,5 tasse environ)

PRÉPARATION (10 MN)

1. Mélanger tous les ingrédients, soit au robot mixeur soit en les écrasant à la fourchette. Goûter et rectifier l'assaisonnement à son goût.
2. Former des galettes ou des croquettes à la main.
3. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
4. Enfourner 20 minutes à 180°C ou poêler 10 minutes dans un peu d'huile

ASTUCE GAIN DE TEMPS

Les boulettes et croquettes se congèlent facilement, on peut donc en préparer plus et en garder pour un autre repas !

Découvrez la recette de « Croquettes de légumes » page 34.



FAIRE SES CAKES « MAISON »

Facile à réaliser, le cake est aussi très pratique : il se conserve plusieurs jours et se transporte facilement. Comme la tarte, le cake est ouvert à tous les ingrédients et toutes les idées, sucrées et salées !



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Essayer de nouvelles associations à incorporer dans cette base de cake : blettes, tomates et conserve de sardines ou de thon ; courgettes, menthe et feta ou fromage de chèvre ; courges râpées et châtaignes en conserve ; carotte et épices carvi ou cumin ; pommes et poires (en remplaçant la moitié de la farine par de la poudre d'amandes).

BASE DE RECETTE POUR CAKES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 3 œufs
- 1 yaourt et son pot qui servira de pot doseur
- 3 pots de farine
- 0,5 pot d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 pot de sucre pour une recette de cake au fruit
- Facultatif : fruits ou légumes du moment

PRÉPARATION (5 MN)

1. Déposer la farine dans un saladier.
2. Incorporer le mélange œufs, yaourt et huile en tournant délicatement du centre du saladier vers les côtés.
3. Ajouter vos ingrédients complémentaires du moment coupés en petits morceaux (légumes déjà cuits, graines, poisson en conserve, fromage...).
4. Verser dans un moule à cake huilé (ou un autre moule).
5. Cuire au four préchauffé à 180°C.
6. Vérifier la cuisson avec un couteau, s'il ressort propre et sec, le cake est cuit !

Découvrez la recette du « Gâteau au chocolat courgette » page 40, l'audacieuse recette de chefs « Gâteau chou-chocolat blanc » page 44 et celle du « Carrot Cake » page 49.



CUISINER BOUILLONS, SOUPES, POTAGES ET VELOUTÉS

Les légumes y sont rois ! Plat du soir par excellence, la soupe est un excellent moyen de manger des légumes en quantité et en diversité. Simple et rapide à réaliser, elle peut se préparer en grande quantité pour assurer plusieurs repas.



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Cuisiner ses soupes à partir de duos de légumes (tomates et carottes, pommes de terre et poireaux, courges et carottes...). Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter crème fraîche, tranche de pain, fromage, châtaignes...

L'été, la soupe à la tomate peut se déguster froide.

BASE DE RECETTE POUR SOUPE

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- Légumes de saison
- Une pincée de gros sel
- Facultatif : oignon et/ou ail
- Facultatif : légumineuses (lentilles vertes, lentilles corail, pois-chiches, etc.)
- Facultatif : pâtes

PRÉPARATION (5 À 10 MN)

1. Laver les légumes et les couper (en petits morceaux pour une cuisson rapide).
2. Faire revenir oignons et/ou ail dans une casserole, un faitout ou une cocotte-minute, dans un peu d'huile. Ajouter des épices, si souhaité.
3. Ajouter les légumes, les faire revenir 5 /10 minutes en remuant afin qu'ils n'attachent pas.
4. Couvrir les légumes d'eau chaude et saler.
5. Ajouter éventuellement une petite poignée de légumineuses par personne.
6. Lorsque les légumes sont cuits, déguster la soupe avec ses morceaux (comme dans le pistou, la garbure ou le minestrone) ou la mixer pour obtenir une soupe lisse.
7. Pour un repas complet, ajouter des vermicelles ou de petites pâtes (type coquillettes), en fin de cuisson.

Découvrez la recette des chefs « Velouté de courges et son crumble de noisettes » page 45.

UN POTAGER ET UNE CUISINE DES 4 SAISONS

"Chaque année, la récolte des recettes, partagées par les participantes et participants des jardins solidaires, permet de conserver le souvenir des bons moments passés au potager, à échanger autour des plantations, au milieu de légumes que l'on est fier de faire pousser et de déguster !"

Magali ROYAUX

Référente santé solidarité
direction quartier sud,
Ville de Nantes

C'EST LE PRINTEMPS, LE POTAGER SE RÉVEILLE !

Après un long repos hivernal, le réveil du potager commence par les semis de légumes primeurs, suivis un peu plus tard par les plantations de légumes estivaux. C'est le moment d'essayer des associations de plantations qui font merveille au potager.

Planter oignons et carottes ensemble

Ces deux cultures sont attaquées chacune par une mouche différente. Semées ensemble, la mouche de l'oignon sera perturbée par l'odeur de la carotte et la mouche de la carotte sera gênée par l'odeur de l'oignon. L'association marche aussi en mélangeant la carotte avec l'ail, le poireau ou l'échalote.

Planter des capucines contre les pucerons

Planter la capucine au printemps, aux abords du potager, permet en été d'attirer sur elles les pucerons, qui piquent d'habitude haricots et tomates. Grands amateurs de capucine, les pucerons profiteront de fleurs appétissantes qui les détourneront des plantations.

Planter des aromatiques contre les ravageurs

Les petites bêtes qui attaquent le potager se repèrent à l'odeur... Planter des aromatiques au milieu des légumes permet de les perturber et de les détourner, tout en profitant d'une belle palette de savoureuses herbes fraîches en cuisine. La tomate et le basilic s'associent aussi bien au jardin que dans l'assiette !

Où trouver et échanger des graines ?

Il existe plusieurs initiatives de grainothèques, via des sites internet et des associations de jardiniers. Au printemps, plusieurs événements de troc de graines, de plants et boutures, ont lieu sur Nantes et ses alentours. Début septembre, chaque année, l'évènement La Folie des Plantes, au Parc du Grand Blottereau, permet de rencontrer les acteurs associatifs et les producteurs locaux de graines et de plantes.



QUE FAIT-ON AU POTAGER ?

EN MARS



On sème fèves et pois en poquet ; navets et carottes en ligne. Toutes les 2-3 semaines, essayer de petites séries de semis de variétés printanières, en ligne, comme les laitues, épinards, mâche et radis.



On plante les aromatiques, à l'exception du basilic trop sensible au froid.

EN AVRIL



On sème blettes et betteraves en ligne, les choux espacés de 80 cm (brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou pommé). On continue les semis de séries de petits légumes.



On sème à la volée des mélanges de fleurs mellifères pour attirer insectes et autres petites bêtes.

EN MAI



On sème les courgettes et courges d'automne (potiron, potimarron, pâtisson, butternut, spaghetti), haricots et maïs en poquet espacés d'1 mètre, et les carottes en ligne.



On plante, en les espaçant d'1 mètre, plants de tomates, d'aubergines, de poivrons, de courgettes et de courges d'été et patates douces.



On installe les structures ou tuteurs à plantes grimpantes : tomates, courges, concombre, haricots et pois.





RECETTES DE PRINTEMPS

Au printemps, de jolis légumes sortent de terre ! Dans les paniers des jardinières et des jardiniers, on trouve des radis, des fèves, de la rhubarbe... pour autant les légumes racines de l'hiver sont toujours disponibles pour compléter l'assiette.

CROQUETTES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS (POUR 1 À 2 PERSONNES)

- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 1 œuf
- sel et poivre (+ épices, herbes aromatiques)
- 1 cuillère à soupe de maïzena, de chapelure ou de pain sec passé au mixeur
- 1 cuillère à soupe d'huile

PRÉPARATION (5 MN)

1. Râper les légumes, ajouter l'œuf et la maïzena ou la chapelure.
2. Bien mélanger et assaisonner (ne pas hésiter à mettre des épices et/ou des herbes aromatiques).
3. Former des boulettes avec les doigts ou à l'aide d'une petite cuillère, puis les aplatir.
4. Faire cuire les croquettes dans une poêle légèrement huilée.
5. Déposer les croquettes sur un papier absorbant, avant de servir.

Recette d'un jardinier bénévole
du jardin de la Crapaudine.

CRUMBLE DE RHUBARBE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 125 g de farine
- 90 g de beurre ramolli
- 60 g de cassonade ou de sucre
- 500 g de rhubarbe
- 1 pomme
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

PRÉPARATION (30 MN)

1. Mélanger à la main farine, beurre et cassonade, pour former la pâte à crumble.
2. Laver et couper la rhubarbe et la pomme en petits morceaux
3. Placer les morceaux de fruits dans un plat à gratin et les saupoudrer de sucre vanillé.
4. Égrainer la pâte à crumble sur les fruits
5. Enfourner à 210° pour 25-30 minutes.

Cette recette se sert tiède ou froide.

Recette d'un bénévole du centre socio-culturel de La Manufacture.

L'ÉTÉ EST ARRIVÉ, LE SOLEIL BRILLE AU POTAGER...

Le jardin est plein de vie ! Pendant que coccinelles, scarabées, pucerons ou chenilles font le spectacle, le potager a besoin de beaucoup de soins : arrosage, taille, désherbage, et récolte bien-sûr. Certaines cultures demandent un petit coup de main pour mieux pousser.

C'est le moment idéal pour apporter de riches purins aux cultures

Les purins sont des macérats de plantes que l'on pulvérise sur les plantes potagères pour les renforcer et les rendre plus productives en légumes. Ces purins sont réalisés à base d'ortie, de consoude, de prêle, de fougère... L'ortie agit comme un stimulateur de croissance et aide les racines à se former. La consoude favorise la floraison, la fructification et la résistance des plantes.

Quelle recette pour fabriquer un purin ?

Dans un contenant en plastique, on mélange 100 g de plantes pour 1 L d'eau. On brasse le mélange 1 fois par jour pendant 2-3 semaines. Des petites bulles vont se former. Quand celles-ci n'apparaissent plus, c'est le moment de filtrer le liquide obtenu. Ce mélange de base est dilué 10 fois, soit 10 L d'eau pour 1 litre de préparation. Sans attendre, on pulvérise ou on arrose le pied des plants avec ce purin fraîchement fait. On peut aussi le stocker dans un bidon, à l'abri de la lumière, pour un usage ultérieur dans la saison.



QUE FAIT-ON AU POTAGER ?

EN JUIN



On sème en ligne les radis d'hiver (noir, daïkon, chandelle de glace), les betteraves et les carottes à récolter en automne.



On plante le basilic et les piments.



On désherbe et on arrose le matin. Quand le soleil tape fort, on protège les plants avec des caquettes ou des toiles.



On paille et on surveille ses plants des ravages des petites bêtes et des risques de maladies.

EN JUILLET



On attache à leurs tuteurs les plants de tomates au fur et à mesure de leur croissance, on enlève les « gourmands », jeunes tiges qui poussent à la base des feuilles de tomates, qui le fatiguent et favorisent les maladies et leur contagion.



On sème en ligne, sur les zones qui se sont libérées, des petits légumes rapides comme des radis ou des salades.



On observe les petites bêtes posées sur les fleurs, les pollinisateurs qui viennent se nourrir, les araignées chasser... autant d'observations qui sont le signe d'un jardin sain et vivant.

EN AOÛT



On sème en ligne mâche, épinards et roquette, pour une récolte à l'automne et des choux pommés, des oignons blancs et des poireaux pour le printemps suivant.



On plante des fraisiers pour une récolte au printemps suivant, des laitues d'automne et du fenouil, des choux d'hiver (chou cabus, chou-fleur, chou fourrager).



On taille au sécateur les feuilles à la base des pieds de tomates et les feuilles qui sont malades pour éviter les contagions.



On bouture les aromatiques comme la menthe, la mélisse, le basilic, le romarin, l'origan, le thym et la sarriette.





RECETTES D'ÉTÉ

À la belle saison des récoltes, de beaux légumes, gorgés de soleil, arrivent sur les tables : tomates de toutes tailles, courgettes, aubergines, poivrons...

CLAFOUTIS DE COURGETTES AU CHÈVRE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 œufs
- 80 g de farine
- 50 cl de crème liquide (ou son équivalent végétal)
- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 180 g de fromage de chèvre
- 1 bouquet de ciboulette
- Sel, poivre, muscade (facultatif)

PRÉPARATION (20 MN)

1. Râper les courgettes et les faire revenir à la poêle, à l'huile d'olive.
2. Ajouter la ciboulette ciselée, mélanger et assaisonner à son goût. Couvrir la poêle et laisser cuire 10 min. Égoutter les courgettes et les laisser refroidir.
3. Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter et mélanger la farine, puis la crème liquide.
4. Écraser le fromage de chèvre à la fourchette et l'ajouter au saladier avec les courgettes.
5. Mélanger l'ensemble à la spatule.
6. Beurrer un plat allant au four et y verser la préparation.
7. Cuire au four à 180 °C pendant 25 minutes.

Cette recette se consomme tiède ou froide, accompagnée d'une salade par exemple.

Recette d'un jardinier bénévole du quartier Malakoff.



MOUSSAKA « À LA HALVÊQUIENNE »

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 aubergines
- 1 oignon
- 4 tomates
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 50 g de fromage râpé
- Ail (1 à 2 gousses)
- Basilic
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION (20 MN)

1. Préchauffer le four à 180 °C
2. Préparer une sauce tomate : laver et couper les tomates en dés. Éplucher, détailler l'oignon et le faire revenir dans une casserole avec de l'huile. Ajouter les dés de tomates, l'ail écrasé, le sel, le poivre, les herbes aromatiques et le sucre. Laisser mijoter pour que la sauce épaississe.
3. Laver et couper finement les aubergines dans le sens de la longueur. Faire frire ces tranches dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Puis, les déposer sur un papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
4. Dans un plat allant au four, recouvrir le fond avec les aubergines puis recouvrir de sauce tomate. Alternier une couche d'aubergine, une couche de sauce tomate, jusqu'à épuisement des préparations.
5. Recouvrir de fromage râpé.
6. Cuire au four 20 minutes à 180°.



Recette d'une jardinière bénévole du centre socio-culturel de la Halvêque.



GÂTEAU AU CHOCOLAT À LA COURGETTE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 200 gr de courgettes râpées
- 200 gr de chocolat pâtissier
- 40 gr de sucre
- 30 gr de maïzena (jusqu'à 100 g pour un gâteau plus consistant)
- 4 œufs

PRÉPARATION (15 MN)

1. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre doucement (au micro-ondes ou au bain marie). Bien remuer à la spatule pour lisser le chocolat fondu.
2. Éplucher et râper la courgette.
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
4. Dans un saladier, fouetter les 4 jaunes avec le sucre, puis ajouter la maïzena et le chocolat fondu. Mélanger encore, puis incorporer la courgette petit à petit.
5. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs en neige ferme. Puis les incorporer au mélange avec une spatule.
6. Verser la préparation dans un moule et enfourner pour 30 minutes à 180°C.

Recette d'un jardinier bénévole du centre socio-culturel de La Manufacture.



UN POTAGER AUX COULEURS D'AUTOMNE...

À l'automne, au potager, se croisent les légumes d'été, qui arrivent à la fin de leur production et les légumes d'hiver qui s'installent. On récolte les courges qui libèrent de la place aux épinards, à la mâche, aux carottes, mais aussi aux engrais verts qui vont alimenter les réserves du sol.

L'automne, moment idéal pour faire de la place aux engrais verts et préparer son sol

Les engrais verts sont des plantes semées pour apporter leurs bénéfices au potager. Quelles plantes peut-on semer ? Par exemple, le trèfle qui couvre et protège la terre, la phacélie qui attire les insectes pollinisateurs, le seigle qui ameublir et

décompacte la terre en profondeur à l'aide de ses racines, la fèverole qui capte des nutriments de l'air.

Une fois la plante arrivée à pleine "maturité", elle est fauchée et laissée sur place, en paillage. En se dégradant sur le sol, les plantes libèrent les nutriments qu'elles ont captés et dont les prochaines cultures vont pouvoir bénéficier.



QUE FAIT-ON AU POTAGER ?

EN SEPTEMBRE



On sème des engrais verts sur les espaces libérés des récoltes, ceux-ci protégeront et enrichiront le sol pendant l'hiver.



On surveille les poireaux et on coupe les pointes de feuilles attaquées par la rouille, un champignon qui ressemble à des tâches rousses.



On taille les feuilles malades des plants de tomates.



On coupe les pieds des plants de chou déjà récoltés à environ 10 cm sur la surface du sol. Les racines restées dans la terre vont aider l'eau à s'infiltrer, aérer le sol et nourrir les petites bêtes qui y vivent.

EN OCTOBRE



On récolte choux et patates douces ; haricots secs quand leur feuillage est presque entièrement tombé ; les courges quand leur pédoncule est bien sec afin qu'elles se conservent tout l'hiver.



On retire la paille autour des légumes et on la met à composter. Avec les pluies, un paillage qui sèche mal risque de faire pourrir les légumes d'automne.

EN DÉCEMBRE



On démonte les structures, que l'on garde pour l'année suivante.



On enlève les plants dont la production est terminée. On les met à composter, en retirant la terre prise dans leurs racines, ou on les réemploie en paillage pour l'hiver. Les tiges sèches des légumes, restées en place, vont servir de gîte et couverts à de nombreuses petites bêtes.





NOUVELLES RECETTES D'AUTOMNE !

Avec l'automne, la cuisine fête le grand retour des courges ! Citrouille, potiron, butternut, courge spaghetti, "Betty blue", à chacune sa texture et ses idées recettes. Si les courges s'épluchent ou se creusent, le potimarron, lui, se cuisine et se mange avec sa peau... pour un gain de temps et de saveur bien sûr.

GÂTEAU CHOU CHOCOLAT BLANC

INGRÉDIENTS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

- 100 g de chou blanc
- 100 g de chocolat blanc
- 180 g de farine
- 10 cl de lait
- 2 œufs
- 80 g de sucre
- 80 g de beurre mou
- 1/2 sachet de levure
- 50 cl d'eau

PRÉPARATION (25 MN)

1. Râper et blanchir le chou dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. Une fois blanchi, le rincer, l'égoutter et réserver.
2. Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter le sucre, puis le lait, tout en fouettant bien à chaque étape.
3. Dans un autre saladier, mélanger la farine et la levure.
4. Verser en 3 fois la farine dans la préparation œufs et sucre, en fouettant.
5. Réunir le chocolat blanc et le beurre dans un bol et les faire fondre au micro-ondes.
6. Incorporer le chou blanchi dans la préparation au chocolat fondu, mélanger.
7. Verser le mélange chou-chocolat dans la préparation à base de farine, mélanger.
8. Verser dans un moule à cake beurré et enfourner pendant 30 minutes environ.

Recette des chefs du protocole de la Ville de Nantes servie à la Fête des Récoltes 2023.

VELOUTÉ DE COURGES, CRUMBLE DE NOISETTES

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- courge Betty blue
- 1 oignon jaune
- 10 cl d'huile de noisette (facultatif)
- 20 cl de bouillon de légumes
- Eau selon l'épaisseur souhaitée pour le velouté
- Herbes fraîches ou sèches (romarin, thym, sauge, etc...)
- 20 cl de crème liquide
- 5 cl d'huile d'olive

INGRÉDIENTS POUR LE CRUMBLE

- 150 g de pain dur
- 50 g de noisettes
- 5 cl d'huile d'olive
- 20 g beurre

Recette des chefs du restaurant Mirza, de l'association Les Bouillonnantes, servie à La Fête des Récoltes 2023.

PRÉPARATION DU CRUMBLE (10 MN)

1. Tailler le pain et les noisettes en petits morceaux (à l'aide d'un hachoir ou d'un robot mixeur si nécessaire).
2. Dans une poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre avec l'huile d'olive. Ajouter le pain et les noisettes.
3. Griller le tout, à feu doux, en remuant régulièrement.
4. Quand le crumble est bien sec, assaisonner et laisser refroidir.

PRÉPARATION DU VELOUTÉ (10 MN)

1. Éplucher et tailler la courge en petits morceaux. Éplucher et tailler l'oignon en fines lamelles.
2. Dans une marmite, faire suer et colorer l'oignon avec l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les herbes et mélanger.
3. Ajouter les morceaux de courge et laisser colorer, en remuant de temps en temps. Saler et couvrir.
4. Après quelques minutes, ajouter le bouillon de légumes. Quand la courge est bien fondante, mixer en ajoutant la crème et l'huile de noisette.
5. Servir le velouté chaud dans un bol, saupoudré du crumble de pain.



LE POTAGER PREND SON MANTEAU D'HIVER...

Pour le potager, comme pour la jardinière et le jardinier, l'hiver est le temps du repos et de l'observation. On réfléchit aux prochaines variétés que l'on souhaite trouver au potager. On imagine, ou on consulte, son plan de rotation des cultures. On cherche des contacts locaux pour faire du troc de graines, de bulbes et de plants...

C'est le moment de penser à la rotation des familles de légumes !

Faire tourner les cultures et les apports sur chaque parcelle de potager permet d'éviter le retour, chaque année, de ravageurs prêts à dévorer leurs plantes favorites.

SE REPÉRER DANS LES 4 FAMILLES DE LÉGUMES DU POTAGER

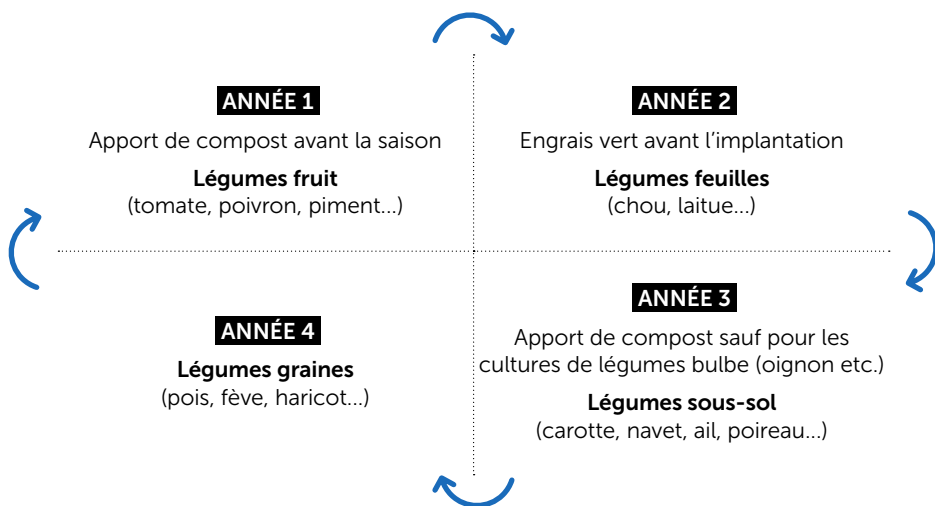
Les légumes fruits : tomate, poivron, aubergine, piment, courge, concombre, melon, courgette, pastèque...

Les légumes feuilles : laitue, chou, épinard, mâche, blette...

Les légumes sous-sol (légumes racines, bulbes, tubercules...) : carotte, navet, pomme de terre, patate douce, radis, betterave, ail, topinambour, salsifis, poireau...

Les légumes graines : pois, haricots, fèves...

Exemple de plan de rotation sur 4 ans pour 1 parcelle de potager



QUE FAIT-ON AU POTAGER ?

EN DÉCEMBRE



On couvre le compost en cours et on arrête de l'alimenter pour le laisser murer et devenir exploitable au printemps. On démarre un nouveau compost en tas à côté ou on en profite pour alimenter le compost de quartier.



On apporte à nouveau du paillage, mais uniquement aux pieds des plantes restées en place (variétés d'hiver, légumes perpétuels...) pour protéger leurs racines du gel.



On observe les oiseaux qui vivent autour du potager. Avec les arbres aux branches nues, ils sont plus faciles à repérer et viennent côtoyer les jardiniers.

EN JANVIER



On planifie ses cultures : où ira chaque légume pour utiliser l'espace au mieux. Si possible, l'emplacement des types de légumes tourne chaque année sur ce plan de rotation des cultures. À conserver précieusement, le plan permet de s'organiser et de suivre ses productions au fil des années.

EN FÉVRIER



On broie les engrais verts en les tondant ou en les fauchant. On les laisse ensuite se décomposer sur place et enrichir le sol pour les plantations du printemps prochain.



On sème les fèves.



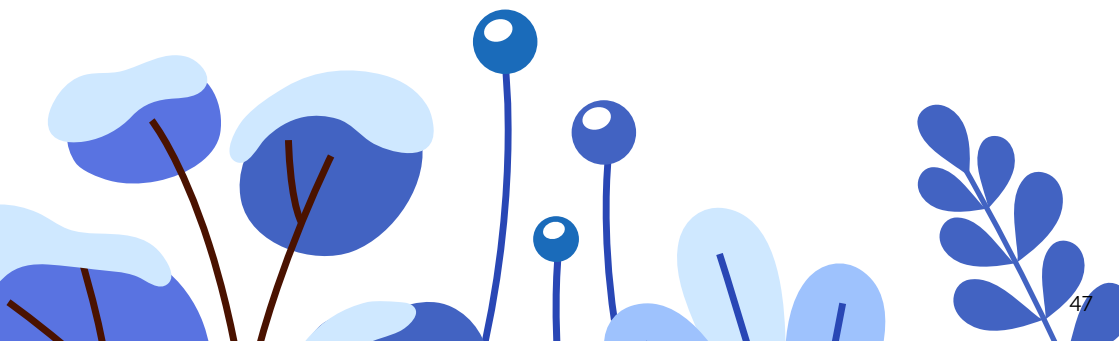
On plante l'ail et les bulbes d'oignons et d'échalotes.



On observe le lierre qui devient source de nourriture et refuge pour de nombreux insectes et oiseaux.



Engrais vert : phacélie, sarrasins, moutarde...





RECETTES D'HIVER

En hiver, chou et légumes racines se disputent la première place dans les assiettes. Chou, carotte, betterave, navet, panais, patate douce, rutabaga sont souvent bon marché.

Les légumes racine, riches en vitamines, minéraux et oligoéléments, présentent aussi l'avantage de se conserver longtemps.



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Servir la salade dans une petite feuille d'endive pour pouvoir la déguster à la main.

SALADE DE CHOU BLANC, VINAIGRETTE AU LAIT RIBOT ET AUX HERBES

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1/2 chou blanc
- 12 cl d'huile de colza
- 1/2 bouquet d'herbes fraîches, surgelées ou séchées (ciboulette, ciboule, ail des ours, basilic, oignon nouveau...)
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- Le jus d'1 citron
- 12 cl de lait ribot (ou 12cl de lait mélangé à une cuillère à café de vinaigre ou à jus de citron pendant 10 minutes)

PRÉPARATION (20 MN)

1. Éplucher le chou blanc. Le tailler en lanières fines. Saler et mettre de côté.
2. Faire chauffer doucement l'huile de colza (autour de 65°C) avec le bouquet d'herbes ciselées.
3. Passer l'huile à travers une passoire et la mettre à refroidir.
4. Dans un saladier, mélanger la moutarde et le jus de citron, petit à petit ajouter l'huile comme pour monter une mayonnaise. Ajouter le lait ribot pour détendre la sauce. Saler et poivrer.
5. Mélanger le chou et la vinaigrette.

Recette des chefs du restaurant Mirza, de l'association Les Bouillonnantes, servie à la Fête des récoltes 2023.



CARROT CAKE

INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 250 g. de carottes
- 250 g de farine (ou mélange de 125 g de farine et 125g de poudre d'amande)
- 4 œufs
- 175 g de sucre roux
- 250 g de carottes (4 petites)
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1/2 sachet de levure chimique

POUR LE GLAÇAGE (FACULTATIF)

- 120 g de fromage type St Môret ou Philadelphia
- 40 g de beurre mou
- 80 g de sucre glace
- 2 cuillères à café jus de citron

PRÉPARATION (30 MN)

1. Éplucher et râper les carottes
2. Préchauffer le four à 180°C
3. Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à blanchir le mélange
4. Ajouter la farine, la poudre d'amandes, le jus du citron, la cannelle. Mélanger.
5. Ajouter les carottes râpées. Mélanger.
6. Verser la préparation dans un moule et enfourner pour 40 à 50 minutes de cuisson



IDÉES CUISINE CRÉATIVE

Ce savoureux gâteau sucré à la carotte, est à la fois très moelleux, très doux en goût et légèrement épicé par la cannelle. Il peut être mangé nature ou rehaussé d'un glaçage au « cream cheese », bien crémeux, pour les plus gourmands...

Recette proposée par des bénévoles du centre socio-culturel de Malakoff.

POUR PARTICIPER

Questions fréquentes sur le fonctionnement des potagers solidaires

Parce que l'envie de participer aux jardins solidaires s'accompagne parfois de quelques questions...

Comment faire pour rejoindre un potager solidaire ?

C'est simple, il suffit de contacter l'association qui anime le potager solidaire de son quartier, ou venir au jardin solidaire aux heures de permanences.

Qui contacter pour commencer ?

Un affichage est installé à l'entrée des potagers. Il présente les différentes informations utiles : jour et horaires des permanences, association référente, contact. Si ce n'est pas le cas, il suffit de contacter AlloNantes au 02 40 41 9000. À partir du mois de mai, les associations tiennent des permanences chaque semaine dans les potagers.

S'occupe-t-on d'une parcelle à soi que l'on suit au fil des saisons ?

Le but des potagers Paysages Nourriciers est de cultiver ensemble sur un espace partagé. Les parcelles ne sont donc pas nominatives. Si on souhaite une parcelle personnelle, il est possible de faire la demande auprès de la direction Nature et Jardins pour les jardins familiaux.

Doit-on apporter ses propres outils de jardinage ?

Si le bénévole en possède, il peut les apporter, mais des outils sont mis gratuitement à disposition sur place, dans un coffre ou une cabane de jardinier.

Comment faire pour participer bénévolement aux cultures en plein champ ?

Pour rejoindre l'équipe de bénévoles, il suffit de répondre aux appels à missions proposés sur le site de Bénénova : benenova.fr/actions_nantes

Est-il possible de se rendre au potager quand on le souhaite ou seulement aux heures des permanences ?

Une fois s'être fait connaître par le référent du potager et avoir participé à plusieurs permanences, chaque bénévole peut avoir accès au jardin en dehors des créneaux prévus. Cet accès permet de venir entretenir et arroser le potager. Pour les potagers fermés par un cadenas, le code est donné pour y accéder. Les récoltes doivent cependant se faire dans le cadre d'une permanence pour assurer une bonne répartition des légumes produits.

Qui choisit ce que l'on plante au potager ?

Un catalogue est proposé par l'équipe de production végétale municipale avec plus de 150 références. Les associations choisissent, avec les bénévoles jardiniers, dans cette liste, les légumes, aromatiques, fleurs, petits fruits qui seront plantés dans les potagers.

Est-il possible d'apporter des semences de variétés qu'on veut faire pousser ?

Oui, en accord avec les autres bénévoles jardiniers et le référent association. Si une variété est appréciée, on n'hésitera pas à essayer de récolter les graines pour en resemer l'année suivante ou même les échanger avec d'autres jardiniers des potagers solidaires.

Est-il possible de goûter les légumes que l'on fait pousser ?

Oui, lors des permanences et ateliers thématiques, ou suite aux récoltes partagées de légumes.

POUR EN SAVOIR PLUS

Des sites d'information sur les légumes, l'alimentation et la santé

mangerbouger.fr

Site national de référence sur les questions d'alimentation et d'activité physique, avec des conseils, des outils pratiques et des recettes de cuisine, pour aider à manger mieux au quotidien.

bonsgestes-bonneassiette.org

Site de la Banque Alimentaire pour bien manger sans trop dépenser. Ce site propose de nombreuses recettes et un moteur de recherche de recettes astucieux par nom d'ingrédient (exemple : lentille) ou nom de recette (exemple : soupe ou potage).

lesfruitsetlegumesfrais.com/menus-de-la-semaine

Plus de 1 000 recettes à base de fruits et de légumes frais, des idées et des conseils pour les préparer, des propositions de menus équilibrés et économiques, pour 4 personnes, sur une semaine.

clcv.org

le site de l'association nationale de défense des consommateurs et usagers propose de nombreux éclairages pour vous aider dans votre quotidien, et notamment des conseils et informations en matière de santé et d'alimentation durable et de nutrition santé.

Des informations clés pour l'accès aux droits et coups de pouce alimentaires

metropole.nantes.fr/services/egalite-solidarite-sante

Comment accéder aux droits et aux soins pour tous ? Comment faire face à une discrimination ? Aux violences faites aux femmes et aux filles ? Au quotidien, la Ville de Nantes et des associations nantaises peuvent vous apporter des solutions pour faire respecter vos droits.

metropole.nantes.fr/urgence-sociale

Si vous êtes en grande difficulté et avez besoin d'aides concrètes et rapides, comme un lieu pour dormir, manger ou vous faire soigner.

metropole.nantes.fr/aides-financieres

Fins de mois difficiles, dépenses imprévues, vous rencontrez des difficultés financières et vous avez des questions (budget, mutuelles, énergie, consommation) ? La Ville de Nantes vous apporte des aides et un accompagnement personnalisé..

metropole.nantes.fr/aide-alimentaire

Les adresses à connaître pour se nourrir en cas d'urgence : restaurant social, distribution de repas et de produits alimentaires...



NANTES, PAYSAGES NOURRIS

Des potagers solidaires dans les 11 quartiers nantais

Ici, des légumes sont produits et récoltés par les jardiniers de la Ville de Nantes et les habitants avec le soutien de l'association **La Sauge**.

Ils seront ensuite distribués à des fins solidaires grâce aux associations de quartier et d'aide alimentaire nantaises.

Merci de soutenir nos cultures.

ALLONAN
metropole

Légumes récoltés :

- Courgettes : 184
- Patissons : 76
- Tomates : 6 kg
- Concombres : 12
- Courges : 20 kg
- Carottes : 52 kg
- Aromatiques : 4 kg

Paysage nourriciers - Ville de Nantes - 2024-02-1486 - © Crédit photos Céline Jacq - Imprimé sur papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique

Livret conçu par la Ville de Nantes avec la contribution
des bénévoles des jardins et les associations de nutrition.

ALLONANTES 02 40 41 9000
metropole.nantes.fr